

Buns pour hamburgers

(Pour 5 buns)

220	g	farine blanche
80	g	farine bise
3	g	sel
7	g	sucre
75	g	eau
90	g	lait demi-écrémé
15	g	beurre mou
1		oeuf
10	g	levure

Mélanger les farines, le sel et le sucre dans un saladier. Creuser un puit. Tiédir le lait et l'eau dans une casserole, verser le tout dans le puit. Ajouter la levure émiettée.

Casser l'oeuf, le battre en omelette. Verser la moitié dans la pâte et garder le reste pour la dorure. Pétrir. Ajouter le beurre mou en morceaux.

La pâte doit être homogène et ne plus coller. Si vous pétrissez à la main, résister à l'envie d'ajouter de la farine, ce qui déséquilibrerait la recette.

Laisser doubler de volume dans un saladier recouvert d'un linge humide. Cela devrait prendre 1h30 - 2h selon la température extérieure.

Séparer en 5 pâtons. Bouler, aplatir légèrement la boule avec la paume de la main, badigeonner d'oeuf et saupoudrer des graines de votre choix. Placer un papier cuisson sur une plaque à gâteau et déposer les buns. Laisser lever ainsi 1h.

Enfourner dans un four préchauffé à 200° chaleur tournante. Au bout de 5 minutes, baisser à 180° et continuer la cuisson pendant encore 15-20 minutes selon la coloration souhaitée.